

### [Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Gorzka czekolada wspomaga koncentrację



**Gorzka czekolada z wysoką zawartością kakao i teaniny wspomaga koncentrację, a jednocześnie sprzyja obniżeniu ciśnienia krwi - zawiadania czasopismo „NeuroRegulation”.**

Naukowcy z Uniwersytetu Północnej Arizony (USA) przekonują, że przekąska w postaci gorzkiej czekolady może zapobiec kryzysowi produktywności w ciągu dnia, bo skutecznie wzmacnia naszą czujność i koncentrację. Jeśli czekolada zawiera dodatkowo teaninę - związek o działaniu relaksującym - pozwala nie tylko na zachowanie jasności umysłu, ale przyczynia się do natychmiastowego obniżenia ciśnienia krwi.

Badacze mierzyli nastrój, ciśnienie krwi i czynność mózgu (przy pomocy badania EEG) u 122 osób w wieku 18-25 lat przed i po konsumpcji jednego spośród następujących produktów: czekolady o wysokiej zawartości kakao (60 proc.), czekolady niezawierającej kakao, czekolady zawierającej dużą ilość kakao i teaninę, zwykłej wody, wody o wysokiej zawartości cukru i wody o niskiej zawartości cukru.

Okazało się, że badani, którzy spożywali gorzką czekoladę o wysokiej zawartości kakao (60 proc.), stawali się w wyniku tego bardziej czujni i uważni. Nieznacznie wzrastało też ich ciśnienie krwi.

Natomiast uczestnicy, którzy konsumowali czekoladę zawierającą zarówno duże ilości kakao, jak i teaninę - aminokwas występujący w zielonej herbacie - doświadczali spadku ciśnienia krwi, przy czym ich koncentracja także utrzymywała się na wysokim poziomie.

Więcej na stronie: [www.naukawpolsce.pap.pl](http://www.naukawpolsce.pap.pl)  
<http://laboratoria.net/aktualnosci/23626.html>



07-11-2024

# [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#)

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

## [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#)

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

## [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#)

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

## [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#)

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

## **Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci**

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

## **Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci**

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

## **Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia**

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

## [Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców](#)

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

**Informacje dnia:** [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

**Partnerzy**